

# SEGURIDAD DEL PACIENTE CON FIBROMIALGIA USO DE TERAPIAS NO FARMACOLÓGICAS

Autora: Cortés Campos, Marta.

## Introducción

La fibromialgia es una enfermedad reumática crónica de los tejidos blandos caracterizada por producir dolor generalizado, acompañado de otros síntomas como fatiga y debilidad, entre los más reconocidos, así como alteraciones del sueño, cefaleas, parestesias, rigidez matutina, estados depresivos, etc. afectando al ámbito somático, psicológico y social de la persona. La fibromialgia es una dolencia poco conocida con una importante repercusión sociosanitaria y psicosocial. Se diagnostica aproximadamente cuatro veces más en mujeres que en hombres.

Muchos de estos pacientes toman a diario medicación para mitigar esta enfermedad con los riesgos que ello implica para su seguridad. Sin embargo, aunque no tiene cura se puede conseguir mejoras en la calidad de vida física, psíquica y social, aplicando determinados tratamientos no farmacológicos.

## Objetivo

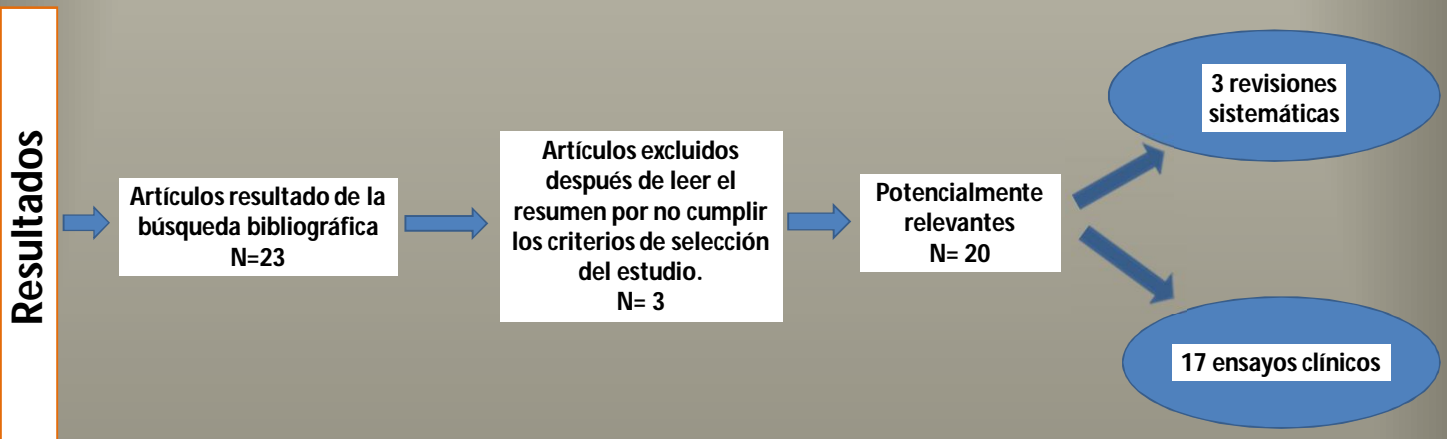
Determinar mediante la literatura disponible que tanto el ejercicio físico como la hidrocinesiterapia de forma aislada o combinados son eficaces en mujeres con dicha patología.



## Metodología

La búsqueda bibliográfica se realizó a través de las principales bases de datos especializadas: IME, PUBMED, LILACS, FISTERRAE, COCHRANE PLUS, TESEO, GUIA SALUD, Google académico, ENFISPO y CLINICA EVIDENCE. Como criterio de inclusión nos basamos en estudios realizados en mujeres con edades comprendidas entre los 15 y los 73 años, así como estudios realizados desde 1995 hasta la actualidad.

Se han seleccionado sólo artículos a texto completo. Los estudios que se eligieron fueron principalmente revisiones y ensayos controlados relacionados con la fibromialgia, el ejercicio físico, y la hidrocinesiterapia. Las palabras clave utilizadas fueron: Fibrositis, tratamiento no farmacológico, síndrome de fatiga crónica, deporte, fibromialgia e hidrocinesiterapia.



## Conclusiones

- Aunque no hay evidencia científica de curación con ninguno de los tratamientos empleados si se puede producir un alivio temporal de los síntomas de forma segura.
- Son pocos los estudios que describen de forma detallada el protocolo de tratamiento utilizado.
- La presente revisión sistemática aporta información sobre la eficacia del ejercicio físico y la hidrocinesiterapia en el tratamiento de la fibromialgia.
- La generalización de los resultados a poblaciones con otra edad, sexo o historial ha de realizarse con cautela.

## Bibliografía.

1. Rivera J, Alegre C, Nishishinya MB, Pereda CA. Evidencias terapéuticas en fibromialgia. Reumatol ClIn. 2006; 2: 34-7.
2. Collado A, Torres A, Arias A, Cerdá D, Villarrasa R, Valdés M. Descripción de la eficacia del tratamiento multidisciplinar del dolor crónico incapacitante del aparato locomotor. Med ClIn 2001; 117:401-5.
3. Alegre C, Pereda CA, Nishishinya B, Rivera J. Revisión sistemática de las intervenciones farmacológicas en la fibromialgia. Med ClIn (Barc). 2005; 125: 784-7.
4. Nander L, Gómez M, Pereira MT, Isusi I, Suárez J, García M, Peláez JL. Hidrocinesiterapia y fibromialgia. Rehabilitación (Madr). 2002; 36(3): 129-36.